

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Andreas Wenderoth

**Nur weil ich Hypochonder bin,
heißt das ja nicht, dass ich nichts habe**

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

- Das Universum der Hypochondrie 7
Gefahr im Verzug 19
Historische Vorbilder 29
Positives Denken 33
Die Wahl eines geeigneten Partners 39
Wie ich wurde, wer ich bin 48
- Selbstdiagnose Ist es das Herz oder das Hirn? 54
- Vernunft versus Angst 61
Meine hypochondrischen Freunde: Ben 70
Letzte Hoffnung und größte Enttäuschung: der Arztbesuch 78
Der menschliche Körper 89
- Selbstdiagnose Leide ich unter Gedächtnisstörungen? 95
- Kleiner philosophischer Exkurs 98
Mein System 101
Die hypochondrische Weltformel 110
Eine späte Premiere 115
Das Männerbild meiner Freundin 120
- Selbstdiagnose Was will mir mein Magen so nachdrücklich sagen? 128

Regeln für das Zusammenleben mit jemandem wie mir 136
Sexualität und Hypochondrie 145
Mal eben rüber in den Club 151
Meine hypochondrischen Freunde: Enzo 155

Selbstdiagnose Über das Wesen von Allergien 161

Warum nicht einfach mal Bioresonanz? 166
Sport und Mord 172
Die Suche nach Ganzheit 179
Meine hypochondrischen Freunde: Anna 186

Selbstdiagnose Was hab ich mir denn da von meinem Haustier
geholt? 191

Die Gefahren des Reisens 195
Tropenfieber 200
Die Tücken der Natur 210
Nur für besonders Risikofreudige: Urlaub am Meer 219
»Oh du fröhliche ...« 223
Allgemeine Krankheitslehre 241

Selbstdiagnose »Wieso bewegen sich meine Gelenke nicht so,
wie ich es von ihnen verlange?« 246

Mein Körper als Freund 249

Selbsttest »Wie hoch ist mein Hypochondrie-Risiko?«
261

Das Universum der Hypochondrie

*Ist das der Anfang vom Ende oder nur ein
vorübergehender Zustand?*

GUSTAVE FLAUBERT

Ich schaue in einen grauschweren Winterhimmel und sehe drohendes Ungemach und biblische Plagen. Zu wenig Licht in der Luft und zu viel, was in ihr herumschwirrt: ein furchterregender Cocktail aus Viren, Mikroben und Bakterien, der offenbar direkt in der Hölle gemixt wurde. Hustende Menschen, schlechtgelaunt, die Großstadt an ihrem Tiefpunkt. Die Zeitungen berichten bereits seit Tagen von der Grippewelle, die nun in Berlin eingetroffen sei, die Wartezimmer überfüllt, und so richtig machen dagegen kann man nichts. Dieses Ausgeliefertsein und die Angst, man wähnt sich ans Bett gefesselt, wochenlang, Tage, die zäh und sinnlos verstreichen, man weiß, wie es kommen kann, wenn die Krankheit nach einem greift.

Ich könnte mir auf die Schulter klopfen, denn fast immer kommt es so, wie ich glasklar vorhersagte. Wenn man denkt wie ich, kann man eigentlich nie verlieren, weil man in seinem Glauben an die schlechteste mögliche Variante ja leider

meist recht behält. Und dennoch ist es schwer, sich dabei als Gewinner zu fühlen. Schon deshalb, weil es natürlich immer auch gewisse Verluste gibt.

Gestern Abend zum Beispiel, dieser schreckliche Geburtstag, den ich mit meiner Freundin Alexandra besuchte (die ihn ganz anders wahrgenommen hat und allenfalls mich schrecklich fand). Etwa ein Drittel der Gäste war schwer erkältet: Mein Gegenüber hustete praktisch ununterbrochen, ein anderer Gast nieste, ausgerechnet als er die Salatschüssel herumreichte. Der traurige Höhepunkt des Abends war erreicht, als eine Frau ihr Taschentuch direkt auf den Esstisch legte (was man ja auch erst mal bringen muss). Ich hielt es für eine grobe Rücksichtslosigkeit, dass hier ein Fest gefeiert werden sollte, bei dem fahrlässig mit der Gesundheit von Gästen umgegangen wurde, die man doch vorgab zu schätzen (warum sonst hätte man uns eingeladen?). Wieso kam im Winter überhaupt jemand auf die Idee, ohne Not Menschen in einem engen Raum zu versammeln (schon ab Spätherbst vermeide ich normalerweise jede Einladung)? Warum versuchte man nun, in gespielter Heiterkeit mit prickelndem Sekt in der Hand über den Ernst der Lage hinwegzutäuschen? War ich ausschließlich von Stumpfsinnigen umgeben? Nein, die anderen hatten nur kein Problem damit. Das Problem lag offenbar ausschließlich auf MEINER Seite.

In solchen Fällen orte ich sofort die betroffenen Personen und setze mich möglichst ans andere Tischende. Dumm, wenn sich auch dort jemand breitmacht, der gerade erzählt, dass er bis gestern noch fest im Bett lag. Oder, die abgeschwächte, aber keineswegs weniger furchteinflößende Variante, von den beiden Kindern, die immer noch Fieber hätten. »Warum um Gottes willen bist du denn nicht im

Bett geblieben?«, liegt mir dann jedes Mal auf der Zunge zu fragen. Wieso hältst du es für eine gute Idee, ahnungslose Mitmenschen zu gefährden, nur weil du glaubst, dass die Runde ausgerechnet von deiner Anwesenheit profitieren könnte? Wenn der oder die dann auch noch erwähnt, die leckere Tarte Tatin mit Bananen stamme übrigens von ihr (in Wahrheit stammt sie natürlich aus »Jamies Kochschule«), ist wohl klar, was ich ganz sicher nicht anrühren werde.

Schon beim Eintreffen überschlug ich, wie viele Drinks ich herunterkippen müsste, um mich so weit zu beruhigen, dass dem Abend vielleicht noch etwas Positives abzugewinnen wäre, kam aber rasch zu dem Ergebnis, dass die Alkoholbestände dafür vermutlich nicht ausreichten. Natürlich hatte ich aus Gründen des Selbstschutzes niemandem die Hand gegeben, und vielleicht hätte man mir das noch irgendwie durchgehen lassen. Aber dass ich auch konsequent jedes Gespräch zu vermeiden suchte, eckte dann doch ein bisschen an. Ich setzte mich in eine Ecke, gab vor, die Bücherregale sehr genau nach ihren Titeln zu untersuchen, blieb lange auf dem Balkon und machte meiner Freundin schon nach einer halben Stunde Zeichen, langsam an Aufbruch zu denken.

Sie ihrerseits gab Zeichen, die ich so deuten musste, als zweifle sie an meinem Verstand (das tut sie in der Tat, aber damit ist sie nicht allein). Im Grunde stimme ich ihr völlig zu, nur dass dies an der Situation leider nichts ändert. Ich bin nämlich Hypochonder. Sie wissen nicht, was das ist?

Ich werde es Ihnen erklären.

Meistens fängt es so an: Ich stehe vor dem Badezimmer-spiegel und befühle die Lymphknoten an meinem Hals. Ich stelle mir Fragen. Bilde ich mir ein leichtes Ziehen ein, ein unbestimmtes Kribbeln gar in der Nase, das auf einen fernen Anflug einer Erkältung hindeuten mag? Eigentlich ist nichts zu spüren. Aber das muss natürlich nicht heißen, dass da nichts ist. Als Fachmann für Leiden aller Art weiß ich, wenn man nur lange genug sucht, wird schon irgendetwas sein. Und ich bin durchaus geübt im Suchen. Dabei sehne ich mir keine Krankheiten herbei. Im Gegenteil, nichts fürchte ich mehr als sie. Ich finde eben nur, dass man sie nicht gleich ausschließen sollte, nur weil im Moment vielleicht eher mehr gegen als für sie spricht.

Eigentlich bin ich eher rational, allerdings hat die Vernunft bei mir einen schweren Stand. Sie muss sich nämlich gegen die Angst behaupten. Meist verliert sie das Duell. Das liegt natürlich daran, dass die Angst die besseren Waffen hat. Es ist so, als würde man einen Panzer gegen einen Reiter mit Pfeil und Bogen antreten lassen. Der Reiter hat eigentlich nur dann eine Chance, wenn dem Panzer das Benzin ausgeht. Oder alle Panzerinsassen so vollständig betrunken sind, dass sie ihn übersehen. Es müssen also schon relativ viele günstige Umstände zusammenkommen, damit der Reiter einigermaßen gesund davonkommt. Das in etwa ist meine Situation.

Wie die meisten Bundesbürger leide ich zuweilen an Krankheiten, die ich nicht habe. Unspezifische Symptome sind dabei von Vorteil, weil sie breiter zu deuten sind. Sie lassen mir deutlich mehr Spielraum in meinen Befürchtungen als das einschnürende Korsett des klar Nachweisbaren. Was bedeuten die Lichtblitze, die manchmal auftauchen,

wenn ich aus dem Sessel aufstehe? Deuten Bauchschmerzen nicht fast immer auf Magenkrebs hin? Und was, bitte schön, mögen wohl die roten Flecken auf meiner Haut bedeuten?

Als Hypochonder weiß ich: stets das Schlimmste! Die Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation WHO geben mir dabei die nötige Rückendeckung: »Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.« Wer, bitte schön, kann sich so gesehen schon als gesund betrachten?

Wenn wir sind, was wir fühlen, habe ich ein bisschen Angst um mich. Zwar sehe ich, wie mir von wohlmeinenden Menschen zuweilen bestätigt wird, immer noch etwas jünger aus, als ich bin, fühle mich allerdings deutlich älter. In letzter Zeit würde ich mich selbst, sagen wir mal so, irgendwo in den Mitsiebzigern ansiedeln. Ich sehe mich also eher auf der Auslaufbahn des Lebens als in seinem vitalen Zentrum und bin der festen Überzeugung, dass ich es nur dann vielleicht noch etwas verlängern kann, wenn ich nicht allzu viele Runden drehe. Ich schleiche mich im Schongang durchs Leben, weil ich der möglicherweise irrigen Meinung bin, die Risiken damit zu reduzieren.

Mein Leben ist wie ein Güterzug, der einen steilen Berg bewältigen muss. Leider ist die Lok etwas schwach ausgelegt, um auch nur einigermaßen vernünftig ans Ziel zu gelangen. Wenn es stimmt, dass der Weg das Ziel ist, würde ich den Zug gern wechseln. Aber aus dem eigenen Leben kann man natürlich nicht einfach abspringen. Also fahre ich einfach weiter mit.

Wenn ich nicht schreibe, Sorge ich mich auf dramatische

Weise um meine Gesundheit. Wenn ich schreibe, tue ich das selbstverständlich auch. Die Sorge lässt mich nie los. Ich möchte mir auch nicht einreden lassen, meine Sorge sei überflüssig, denn bisher haben sich bereits viele meiner Befürchtungen erfüllt. Ich kann meinen Körper nicht mit dem naiven Zutrauen der Jugend betrachten, denn ich halte es für keineswegs selbstverständlich, dass er funktioniert. Und er bedeutet mir, dass er das ähnlich sieht. Ich habe gelernt, darauf zu achten, was mir mein Körper sagt. Denn ich höre ihm mehr oder weniger ununterbrochen zu.

Alexandra sagt, sie sei nicht sicher, ob die Beschäftigung mit diesem Buch mir wirklich guttue. Sie fürchtet, es könnte einige ohnehin angelegte Tendenzen noch deutlicher hervortreten lassen. Sie sehnt den Zeitpunkt herbei, wenn es endlich beendet ist. Bis dahin werde ich ihr einige schwere Stunden bereiten. Aber danach, so ihre stille Hoffnung, kann sie anderen zeigen, wie es um mich bestellt ist. Und um sie. Ich glaube, sie erwartet ein bisschen Mitgefühl. Sie hat es nicht ganz leicht mit mir. Aber zu ihrer Tröstung sei gesagt, noch schwerer habe ich es ja selbst mit mir.

Es ist keineswegs so, dass ich alles gutheiße, was in mir geschieht. Nicht gedanklich. Und körperlich natürlich erst recht nicht. Beide, Körper und Geist, machen im Grunde, was sie wollen. Und meistens ganz entgegengesetzte Dinge. Natürlich versuche ich immer wieder, zu ihnen vorzudringen, ihnen dieses oder jenes vorzuschlagen. Aber entweder sie hören mir nicht richtig zu. Oder sie machen bewusst das Gegenteil von dem, was ich sage. Wir sind uns immer ein bisschen fremd geblieben.

Das heißt nicht, dass ich keinen Einfluss auf mich hätte. Nur würde ich es nicht als guten Einfluss bezeichnen. Ich

kann zum Beispiel jederzeit das gesamte System durcheinanderbringen. Vegetativ, organisch und seelisch. An guten Tagen schaffe ich den kompletten Absturz. Mit der Selbstberuhigung habe ich Schwierigkeiten, aber wenn es darum geht, den Blutdruck nach oben zu treiben, einen Schmerz oder zumindest dessen Vorahnung in eine bestimmte Gegend zu projizieren, bin ich absolut unübertroffen. Als würde man mir einen Laserpointer in die Hand legen und sagen: Wo könnten wir denn heute mal etwas Unruhe stiften? Vielleicht wirke ich eher unaufgeregt, wer mich flüchtig erlebt, könnte auf den Gedanken kommen, ich sei ein Mensch, der in sich ruht. Dabei geht das meiste, was ich tue oder denke, deutlich in die entgegengesetzte Richtung. Ich bin gewissermaßen im Kriegszustand mit mir selbst.

Ich operiere dabei sowohl zu Luft (Gedanken) als auch mit Bodentruppen (vegetatives System/Ausschüttung von Stresshormonen). Da der Befehlsstand häufig unterschiedlich besetzt ist (wer grad will oder sowieso da ist), fehlt allerdings ein bisschen die Linie. Strategisch gibt es starke Defizite, die meisten Aktionen verlaufen völlig unkoordiniert. Auffallend: Selbst in Friedenszeiten herrscht ständige Alarmbereitschaft, was natürlich eine gewisse Energieverschwendung bedeutet. Wer das Geschehen von außen betrachtet, könnte den Eindruck gewinnen, er habe es mit einem Verrückten zu tun. Dem kann ich, offen gesagt, wenig entgegensetzen. Höchstens, dass ich um meinen Zustand weiß. Aber das ändert nichts am Ergebnis.

Natürlich könnte man fragen, was es damit auf sich hat, wenn man sich wider besseres Wissen dennoch falsch verhält. Oder zumindest fraglich. Woran liegt es, dass Menschen wie ich ihren Fokus auf Dinge lenken, die von an-

deren gar nicht wahrgenommen werden? Oder zumindest nicht als wichtig? Oder nur vorübergehend und niemals mit Konsequenzen, die sich irgendwo zwischen Handlungsunfähigkeit und völliger Überaktion bewegen. Meist liegt dem ein sehr einfacher Gedanke zugrunde: die Angst, etwas zu bekommen, was man nicht hat. Oder zu verlieren, wovon man immer noch hofft, ausreichend darüber zu verfügen – Gesundheit.

Ich neige ein wenig zum Selbstmitleid, und man ist gut beraten, mich nicht zu fragen, wie es mir geht, weil ich dies niemals als die Höflichkeitsfloskel nehme, als die es in der Regel gemeint ist. Ich kann lange über Dinge erzählen, die niemand hören will. Über Krankheit. Das Nachwirken einer Krankheit oder mögliche Aussichten auf eine Krankheit. So bin ich ein Opfer meiner Befindlichkeit, die stets Unwägbares in sich trägt. Selbst meine eigene Freundin findet mich wunderlich.

Der Kern meines Wesens ist die Hypochondrie. Sie füllt locker die Hälfte aller Gespräche, die ich führe (bei den Gesprächen, die ich mit mir selbst führe, dürfte es noch ein bisschen mehr sein), und mindestens die Hälfte meiner Gedanken. Würde man sie mir nehmen, bliebe im Grunde nicht viel von mir übrig. Natürlich ist sie lästig und erschwert das Leben. Aber sie ist da. Als ständige Begleiterin, die mich die Krankheit anderer ausschließlich als Bedrohung meiner eigenen (sehr relativen) Gesundheit wahrnehmen lässt. Das ist ziemlich unsozial und wenig mitfühlend, könnte man einwenden. Aber ich fühle ja mit, ich fühle die Krankheit des anderen sogar so stark, dass sie schon beinahe bei mir ist.

Vor vielen Jahren lernte ich auf einer Gartenparty eine attraktive Frau kennen. Aus mir unerklärlichen Gründen war sie offenbar an mir interessiert. Ich umgekehrt war es auch. Bis ich merkte, dass sie in einer Gesprächspause zu einem Taschentuch griff. Ich gab an, Getränke zu holen, wusch mir gründlich die Hände und verließ das Fest unter einem Vorwand. Wenn jemand bereits im Sommer erkältet ist, kann man sich doch in etwa ausmalen, wie die Dinge erst im Winter stehen.

Sind Sie schon einmal im Winter U-Bahn gefahren? Wenn mir von hinten jemand Wildfremdes in den Nacken niest, balle ich automatisch die Faust in der Tasche. Okay, der Winter ist die Zeit der Erkältungen, und wenn es passiert, passiert es eben. Ganz entspannt könnte man die Dinge betrachten, die man ohnehin kaum beeinflussen kann. Natürlich könnte man Mitleid entwickeln mit jemandem, der vom Fieber geschüttelt in der U-Bahn sitzt. Ich jedoch denke, warum haben sie sich nicht in Acht genommen? Sollten eben nicht so fett essen oder früher ins Bett gehen. Oder weniger arbeiten. Oder mehr.

Was zwingt diese Leute, halbtot zur Arbeit zu fahren? Ich weiß, die Mehrheit der Arbeitgeber verzeiht Fernbleiben wegen Erkältung nicht. Hätte ich Arbeit zu vergeben, würde eine Anwesenheit trotz Erkältung eine sofortige Kündigung nach sich ziehen. Sie können sich denken, warum ich mich für die Freiberuflichkeit entschieden habe. Richtig, um Büroräume zu vermeiden! Ich bin Reporter. Sie wissen, was das ist? Das sind Leute, die an viele Orte der Welt fahren müssen, um Menschen dazu zu bringen, über etwas zu reden, worüber sie eigentlich keine Lust haben zu reden. Es gibt in den Redaktionen der großen Magazine gewisse

Vorstellungen, wie ein Reporter zu sein hat. Unerschrocken, furchtlos und selbst bei Granatfeuer immer noch so neugierig, dass er nie vergisst, sich Alter und Haarfarbe zu notieren. Ein Mann mit Erkältungsängsten entspricht diesen Vorstellungen nur bedingt.



ALEXANDRA: Ich glaube, ich krieg was ...

ICH: Um Gottes willen! Dann werden wir Stress haben morgen.

ALEXANDRA: Du bist wieder sehr mitfühlend.

ICH: Ich leide stärker mit dir, als du es dir vorstellen kannst.

ALEXANDRA: Ja, aber deinetwegen.



Na ja, und dann geht es los: Ich ziehe sofort in das hintere Zimmer, in dem ich für solche Fälle ein Feldbett aufgebaut habe. Ich renne zum Medikamentenschrank und schmeiße alles ein, was die Firewall hochzieht. Mein Motto: Lieber mal etwas zu viel als zu wenig. Ich gebe Anweisungen, wer welche Toilette benutzt, reinige die Türklinken mit Sagrotan, stelle Luftreiniger auf und überlege, wie ich ad hoc einen Auslandsauftrag bekommen könnte. So oder so werde ich in den kommenden Tagen deutlich weniger zu Hause sein.

Alexandra zieht es in solchen Phasen meist vor, sich nicht krankschreiben zu lassen, denn sie weiß, der Stress mit mir ist ungleich höher als die Belastung am Arbeitsplatz. Man könnte sagen: Sie geht ins Büro, um sich zu erholen. Es fehlt ihr ein bisschen das Vertrauen zu ihrem Freund, der ihr nie

ferner ist als in diesen Phasen, in denen sie sich seine besondere Nähe wünscht. Ein Zeichen seiner Liebe. Aber eigentlich sieht sie nur Zeichen einer vernagelten Ichbezogenheit. Sie wird krank, und er sorgt sich. Aber leider nicht um sie. Sie denkt: Muss ich mir das gefallen lassen?

Natürlich nicht. Wenn sich die Sache zuspitzt, macht sie das auch deutlich. Eine Drohung, die im Raum steht. Noch spielerisch, aber man kann nie wissen. Man weiß, wie Beziehungen zu Ende gehen. Meist fängt es mit einer spielerischen Bemerkung an. Alexandra ist attraktiv, klug, ich liebe sie. Ich würde (fast) alles tun, damit sie bei mir bleibt. Leider mache ich aber auch einiges, um es ihr zu erschweren. Wobei, wenn man fair ist: Eigentlich ist es immer dasselbe. Wenn sie wollte, könnte sie sich darauf einstellen. Aber das wäre natürlich recht viel verlangt.

Der Unternehmensberater Frederic Laloux spricht klug, wenn er sagt: »Das letztendliche Ziel im Leben besteht nicht darin, erfolgreich oder geliebt zu sein, sondern der wahrhaftigste Ausdruck unseres tiefsten Selbst zu werden.« Doch in meinen schlechtesten Momenten fürchte ich, dass ich genau das bereits bin. Manche Leute sagen, es gehe darum, Körper, Seele und Geist zu integrieren. Ich bin nicht sicher, ob das in meinem Falle eine gute Mischung wäre.

Natürlich sieht man die Dinge nie so, wie sie sind, sondern eben leider nur, wie man ist. So treffe ich einen Großteil meiner vermeintlich inneren Entscheidungen ausschließlich nach äußeren Faktoren. Aufgeschlossene Naturen verstehen es, das Leben als Entdeckungsreise zu sehen, bei der man auch Fehler nicht scheut, weil es Erfahrungen sind. Und manchmal ist die Erfahrung eben eine Krankheit. Ganz so locker kann ich das leider nicht betrachten. Doch je mehr

ich mich mit ihrer Abwehr beschäftige und damit, was die Krankheit im schlimmsten Fall mit mir anstellen wird, desto eher neigt sie dazu, mich zu besuchen. Als wäre es eine Einladung an sie.

Meistens sind es nur Vorahnungen. Die Erkältung selbst ist gar kein so übler Zustand. Einerseits bestätigt sie mir, dass meine Ängste so unbegründet selbstverständlich nie waren, andererseits ist es eine Phase völliger Angstfreiheit, denn was soll mich überfallen, wenn ich es bereits habe?

Schwierig ist die Zeit bis dahin.